



わくわくパクパク小学校弁当

H29.10月献立表



TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
屋 食	五目ご飯 メンチカツ のり巻さつま揚げ 野菜炒め ブロッコリー フルーツ	のりべん 肉じゃが 鶏の唐揚げ 青菜のお浸し フルーツ	チャーハン 魚肉ソーセージ風カツ 春雨サラダ キャベツソテー フルーツ	白ご飯 ふりかけ 豆腐煮 春巻 インゲンソテー フルーツ	チキンライス テリヤキバーグ ツナマヨオムレツ パプリカソテー ブロッコリー フルーツ
	エネルギー 386kcal 蛋白質 12.5g 脂質 11.0g 食塩 1.9g	エネルギー 398kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.6g 食塩 0.7g	エネルギー 416kcal 蛋白質 10.7g 脂質 12.2g 食塩 1.7g	エネルギー 413kcal 蛋白質 10.7g 脂質 14.3g 食塩 1.2g	エネルギー 405kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.1g 食塩 1.4g
屋 食	9日	10日	11日	12日	13日
	体育の日	コーンご飯 ポテトチキンロール ハムステーキ 野菜マリネ フルーツ	そぼろご飯 カニカマ天ぷら かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ	和食の日 栗ご飯 豚大根煮 いわしバーグ 青菜のごま和え フルーツ	ウインナードッグ チキンピカタ カレーボール マカロニサラダ ブロッコリー フルーツ
		エネルギー 394kcal 蛋白質 13.0g 脂質 14.6g 食塩 1.6g	エネルギー 389kcal 蛋白質 8.4g 脂質 10.6g 食塩 1.3g	エネルギー 395kcal 蛋白質 8.7g 脂質 8.5g 食塩 1.2g	エネルギー 404kcal 蛋白質 14.0g 脂質 13.6g 食塩 2.1g
屋 食	16日	17日	18日	19日	20日
	こんぶご飯 トンカツ きのこさつま揚げ 切干大根煮 ブロッコリー フルーツ	鮭ご飯 鶏の照焼 豆サラダ 野菜炒め フルーツ	きなこ揚げパン ポークチャップ コーンイカバーグ チーズロール インゲンソテー フルーツ	チャーハン 八宝菜 うずらの卵 さつま芋コロッケ シューマイ フルーツ	おにぎり 豚の生姜炒め 笹かま 青菜のお浸し フルーツ
	エネルギー 397kcal 蛋白質 11.5g 脂質 8.0g 食塩 1.9g	エネルギー 387kcal 蛋白質 13.5g 脂質 13.8g 食塩 0.9g	エネルギー 429kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.3g 食塩 2.2g	エネルギー 431kcal 蛋白質 11.9g 脂質 14.7g 食塩 2.1g	エネルギー 383kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.5g 食塩 2.0g
屋 食	23日	24日	25日	26日	27日
	胚芽パン クリームシチュー 肉団子 パプリカサラダ ブロッコリー フルーツ	和食の日 そぼろご飯 魚の竜田揚げ がんと煮 ひじき煮 インゲンのおかか和え フルーツ	きのこご飯 鶏の唐揚げ 花型さつま揚げ 野菜炒め ブロッコリー フルーツ	のりべん 親子煮 お好み焼 キャベツのお浸し フルーツ	栗ご飯 ホタテ蒲鉾フライ 厚揚げ・人参煮 野菜炒め フルーツ
	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.8g 脂質 14.3g 食塩 2.0g	エネルギー 416kcal 蛋白質 12.0g 脂質 11.0g 食塩 1.9g	エネルギー 399kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.6g 食塩 2.0g	エネルギー 396kcal 蛋白質 12.3g 脂質 8.6g 食塩 1.4g	エネルギー 387kcal 蛋白質 9.5g 脂質 9.4g 食塩 1.3g
屋 食	30日	31日			
	白ご飯 ポークカレー エビカツ 青菜ソテー フルーツ	《ハロウィン》 チキンライス ハンバーグ かぼちゃサラダ ブロッコリー フルーツ			
	エネルギー 418kcal 蛋白質 12.6g 脂質 14.1g 食塩 2.0g	エネルギー 410kcal 蛋白質 10.6g 脂質 8.1g 食塩 1.4g			



わくわくパクパク小学校弁当

H29.10月献立表

ジョイフルランチ

TEL 044-276-0795
FAX 044-276-0752

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
昼食					
	五目ご飯・メンチカツ	のりべん・肉じゃが	チャーハン・魚肉ソーセージ風カツ	ふりかけ・豆腐煮	チキンライス・テリヤキバーグ
	エネルギー 386kcal 蛋白質 12.5g	エネルギー 398kcal 蛋白質 14.5g	エネルギー 416kcal 蛋白質 10.7g	エネルギー 413kcal 蛋白質 10.7g	エネルギー 405kcal 蛋白質 10.6g
	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	体育の日				
	コーンご飯・ポテチキンロール	そばろご飯・カニカマ天ぷら	栗ご飯・豚大根煮	ウインナードッグ・チキンピカタ	
	エネルギー 394kcal 蛋白質 13.0g	エネルギー 389kcal 蛋白質 8.4g	エネルギー 395kcal 蛋白質 8.7g	エネルギー 404kcal 蛋白質 14.0g	
	16日	17日	18日	19日	20日
昼食					
	こんぶご飯・トンカツ	鮭ご飯・鶏の照焼	きなこ揚げパン・ポークチャップ	チャーハン・八宝菜	おにぎり・豚の生姜炒め
	エネルギー 397kcal 蛋白質 11.5g	エネルギー 387kcal 蛋白質 13.5g	エネルギー 429kcal 蛋白質 14.6g	エネルギー 431kcal 蛋白質 11.9g	エネルギー 383kcal 蛋白質 14.1g
	23日	24日	25日	26日	27日
昼食					
	胚芽パン・クリームシチュー	そばろご飯・魚の竜田揚げ	きのこご飯・鶏の唐揚げ	のりべん・親子煮	栗ご飯・ホタテ蒲鉾フライ
	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 12.0g	エネルギー 399kcal 蛋白質 13.6g	エネルギー 396kcal 蛋白質 12.3g	エネルギー 387kcal 蛋白質 9.5g
	30日	31日			
昼食					
	白ご飯・ポークカレー	チキンライス・ハンバーグ			
	エネルギー 418kcal 蛋白質 12.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 10.6g			